

·长寿明星·

百岁老太,梳不离手

今年107岁的黄没芬老人平时有个习惯,就是梳不离手。每天都要用木梳子梳头发,一天好几次。本来她的头发全白了,由于常用梳子梳头,竟然长出了黑发。



谈到梳头的健身之道,老人说:唐代大医学家孙思邈的养生“五宜”中,就有“发宜常梳”的经验之谈。人体许多经络汇总于大脑,常用梳子梳头,可活络筋骨,疏通血脉。

黄没芬现住上海浦东新区祝桥镇。她是个庄稼人,春种秋收样样挑得起,练就了一身好身骨。九十岁时还能种丝瓜,一干就是两三个小时,从不喊累。黄没芬的饮食也很特别,每餐都喝一碗粥,粥的品种也非常多,皮蛋粥、葱油粥、小排粥、八宝粥、红枣粥、百合粥、绿豆粥十来种,轮番吃。

黄没芬老人每天一定拿出时间与家人、邻居说说笑笑,这也使得老人始终保持良好的心态。
(据《生命时报》)

·健康讲堂·

三种白菜营养大比拼 大白菜含维C最多

又到了吃大白菜的黄金季节。许多读者有疑问,大白菜、小白菜、娃娃菜看上去差不多,看起来相似。它们有什么区别呢?

小白菜的矿物质和维生素含量,是蔬菜中的佼佼者,其中胡萝卜素含量明显高于娃娃菜和大白菜。胡萝卜素有助于提高人体免疫力,预防感冒,对眼睛也有好处。娃娃菜甜嫩甘美,膳食纤维含量高于大白菜和小白菜。娃娃菜的叶酸含量也较高。虽然单从营养素分析,大白菜并不比其他两种蔬菜更高,但大白菜水分高、口感好,烹调方法多种多样,是老百姓的当家菜。冬日多风干燥,常吃大白菜能起到润肠、帮助消化的功用,大白菜维生素C含量也高于小白菜和娃娃菜,常吃还有护肤养颜的效果。

(据《生命时报》)

怀上孩子让幸福的生活更加美满

□王一轩

赵家媳妇怀孕了,是在鹤壁爱民医院治好的。这消息在安阳县黄村成了新闻,村里人都知道,赵家儿子结婚几年来一直没孩子,和他同年结婚的年轻人先后都有了孩子,赵家上下没少为此烦恼。小夫妻俩四处求医,药吃了不少,就是不怀孕。

2011年春节走亲戚时,一个亲戚说:“为什么不去爱民医院看看,听说那里治疗不孕症效果不错。”听了亲戚的话,小夫妻俩怦然心动,燃起了希望,从亲戚家回来后,第二天他们径直来到爱民医院妇科。

妇科主任详细询问了夫妇俩的身体状况。经检查,女方输卵管不通畅,有粘连,而且,雌激素水平低,40天甚至50多天来一次月经,排卵不规则,子宫发育偏小;男方患有前列腺炎、少精症、弱精症。根据夫妻俩的情况,主任对他们进行了针对性的治疗。为女方采用宫、腹腔镜联合COOK导丝输卵管介入再通术治疗输卵管粘连,促排卵同时治疗子宫偏小。男方则采用中西医结合治疗少精、弱精。

治疗的半年里,医生频繁指导,赵家媳妇终于怀孕了。这可真是喜从天降,一家人沉浸在喜悦中,他们感谢爱民医院的专家让他们幸福的生活更加美满。

本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjkw@163.com

误区1 地域不分“滥补”

我国地理环境各异,人们生活方式不同,同属冬季,西北地区与东南沿海地区的气候迥然有别。因此,千万不要地域不分“滥补”。

冬季的西北、东北地区天气寒冷,进补宜大温大热之味,如羊肉、狗肉、鹿肉等,补品中如人参酒、参茸酒等,强壮补身,御寒助阳确有作用。

而长江以南地区虽已入冬,但气温较北方地区要温和一些,进补宜清淡甘温之味,如鸡、鸭、鹅等。

长江以南地区的人们如果多食羊肉、狗肉、鹿肉等容易燥热动火,出现咽痛、口疮、鼻出血等症状。雨量较少且气候偏燥的地带,也是少雨为佳,应以干润生津之品如百合、荸荠、莲藕、梨等果蔬为宜。

误区2 老少不辨“蛮补”

由于人有男女之别和老少之异,因而在冬季“进补”之时,也不尽相同。如老年人生理机能减退,大多体质虚弱,所以适当适量“进补”可增强抵抗力,有利于身体健康。

然而,小儿生理机能旺盛,正常发育的健康儿童,或生病尚未痊愈的儿童,就不宜“进补”,尤其对一些甘

温、温热之物,如羊肉、狗肉、鹿肉、麻雀肉等,只适宜于成年人,儿童即使体质弱,也应忌食或少食,反之则有损无益。

青少年(包括小儿),由于身体处于生长发育阶段,应注意饮食营养,调节补充,一般不宜以药物进补。

冬季进补 小心四大误区

俗话说:“秋冬进补,来春打虎”。有些人觉得秋冬进补人人适宜,大补大受益,小补小受用。可事实上,平时我们常会犯的便秘、失眠、易感冒……都可能是补出来的!

一到冬季,“将养生滋补进行到底”就成了热潮。药店、商场的中草药、滋补保健品专柜前人流剧增。饭店大打养生药膳招牌,老百姓在家也时常羊肉锅、老鸭汤滋补一下。但随之而来的是有些人出现了口腔溃疡、上火、肚子胀、便秘、睡不着等症状。

冬季进补虽说是中医养生保健的一大特点,但并非人人都需要在冬季进行补益,切忌走入进补的误区。

冬季进补的对象应为身体虚弱的中老年人;劳累过度,亚健康状态的人;久病、术后或大病初愈这样的群体。年轻体壮无病之人,对寒冷有良好的适应能力者,则无须进补。

误区3 辨证不清“乱补”

某人长期睡眠不好,白天精神疲倦,认为自己体质差,自服人参、西洋参、参芪大补膏,其量又大,结果出现兴奋、烦躁,失眠更厉害了。专家指出,这是典型的“乱补”,非但无益,反而有害。

为使冬季“进补”能更准确地达到预期效果,应根据人的不同体质和食物的属性进行辨证施补。中医按照食物的性味,可分为平补、温补和清补等类。

所谓平补食物是帮助维持健康和生命所必需的食物;温补食物能温阳助火,

改善畏寒怕冷症状,从而增强体质,如阴虚内热的体质,多食则加重阳热升火,出现咽干、齿痛、牙龈出血、便秘等症状;清补食物偏凉可以清火,如阳虚偏寒体质,多食反而使体寒更甚,从而出现腹泻、腹痛等症。

因此,即使你身体虚,也不能盲目“乱补”,身体虚有许多种类,每一种虚证,都有针对性的补方、补药和食物,药证不符,不但无效无益,反而有副作用。

误区4 无虚盲目“求补”

某老人家平时喜欢吃些补药、补品,有一次感冒了,几天都没有胃口,自认为是身体虚弱,就自行吃了过量的高丽参,以致被送到医院时目呆口张,面赤无神,四肢颤栗,气息奄奄,幸亏救治及时,才能转危为安。

时下,由于媒体广泛宣传,广告中各种“补品”的神奇、灵验功效的宣传往往夸大其词,人们基于求补心切,出现了很多无“虚”求补者。

保健品不同于食品,也不同于药品。在国外对这类保健品称为“功能食品”,它既不能针对某一种疾病,也不能

使你在原有健康的基础上更加强壮,只能使你的亚健康状态恢复到正常的健康水平。

对于有些人认为补品越贵越有功效的说法,其实高价补品大多是加了一些价格昂贵的中草药,如人参、冬虫夏草、藏红花、燕窝、熊掌、蜂王浆等。然而,没有针对性的用药,一般不会显出特殊效果。

世上绝无“有病治病,无病保健”的补药。

古往今来,违反“虚则补之”的法则,乱求补药招灾者,比比皆是。如人参,中医谓大补元气,宁神益智,益肺健脾,堪称补药中之极品。若遇心衰、休克、出血、体质虚弱、阳痿等症者,人参确有药到病除之效。然而,若补不对症,轻则不适,重则致人死命。
(新浪)

